 **Как бросить курить?**

По статистике из 80% желающих расстаться с пагубной привычкой своими силами способны прогнать ее лишь 8—10%. Зависимость от никотина – одна из самых сильных, справиться с ней одним лишь желанием практически невыполнимо. Но есть некоторые эффективные и доступные каждому методы, облегчающие эту задачу.

Прежде чем бороться с никотиновой зависимостью, следует внутренне настроить себя на этот поединок. И понять одну истину: сигареты «выедают» человека изнутри, они коварны и взамен требуют самое ценное – здоровье. Современная фармакология представляет богатый выбор различных средств, помогающих в борьбе с курением:

**Никотиновые пластыри**. При их использовании в организм поступает минимальное количество никотина. Эта доза гораздо безопаснее той, которая проникает в тело через курение, неся с собой канцерогенные вещества табачного дыма. Сам по себе никотин (в чистом виде) для человека безвреден, а иной раз даже и полезен.

**Никотиновые жвачки**. Они работают по схожему принципу с пластырем. Жвачку следует медленно пережевывать во рту, стараясь удерживать во время процесса слюну. Затем слюна проглатывается. Но такое средство имеет отталкивающий аромат и вкус.

**Никотиновые ингаляторы**. В продаже можно увидеть и специальные ингалирующие устройства, созданные в помощь бросающим курить. Использовать их легко – как только возникает желание подымить, следует сделать 70—80 вдохов через ингалятор. В организм поступает необходимая никотиновая доза.

Можно использовать и медикаментозные средства. Но стоит знать, что в состав подобных препаратов входят антидепрессанты. **Такие компоненты успокаивающе воздействуют на ЦНС и способны вызвать некую заторможенность, апатию и повышенную сонливость.**

В борьбе с табакозависимостью все средства хороши. При желании можно попробовать пройти сеансы гипноза, ароматерапии, иглоукалывания, аутотренинга и психологического внушения.

**Народные средства.**

**Травяной сбор**. Смешайте котовник, одуванчик и валерианы (по 20 гр. каждого). Массу запарьте крутым кипятком (200 мл). Средство необходимо настаивать до остывания (минут 15—20). Затем отфильтровать и пить, как только появится желание покурить.

**Китайский способ**. Жители Поднебесной, желая бросить курить, делают себе самокрутки из листочков коровника либо розмарина. И курят эту травку каждый раз, когда рука тянется к сигарете.

А еще лучше – приходите в кабинет медицинской помощи отказа от курения в ГУЗ «Липецкая районная больница» по адресу: г. Липецк, ул. Монтажников д.3а.

Телефон регистратуры: 41-88-55.

Врач психиатр нарколог ГУЗ «Липецкая РБ» А.С.Винокуров.